ALGUNOS TIPS PARA MANTENERNOS ACTIVOS

- Utiliza las gradas en lugar del elevador.
- Levántate de tu silla y haz ejercicio de estiramiento.
- Comunícate con tus compañeros personalmente en lugar de llamarles por teléfono, de esta manera mantendrás una mejor armonía con el equipo de trabajo de la oficina.

Consejos para una Alimentación Sana

COMISIÓN NACIONAL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS HONDURAS

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ · INCAP

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS

MENSAJE 7

CAMINE AL MENOS MEDIA HORA DIARIA PARA MANTENERSE SALUDABLE Y SIN ESTRÉS

EL EJERCICIO ES NECESARIO PARA LA SALUD

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial por enfermedades crónicas.

Lo ideal es realizar algún tipo de actividad física todos los días o al menos 3 ó 4 veces a la semana durante 30 ó 45 minutos.

Se estima que la inactividad física es la causa principal de enfermedades crónicas como: cánceres de mama y de colon, diabetes y enfermedades del corazón.

La actividad física no debe de confundirse con el ejercicio.

El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física .

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.